



DIÉTÉTIQUE POUR DISSOUDRE LE TAN

par Josette Chapellet.

Qu'il soit visible ou invisible, avec forme ou sans forme, le tan est toujours produit dans le corps par les mêmes mécanismes. C'est en les comprenant que l'on pourra avoir une idée de comment limiter et éviter la production du tan, et, ce qui est nettement plus difficile, de comment s'en débarrasser.

L'alimentation, un facteur primordial.

L'alimentation est la plus grande source d'accumulation de tan dans l'organisme : si on associe le tan non aux seules mucosités, mais aussi aux déchets métaboliques, comment pourrait-il en être autrement ?

Des années d'alimentation trop riche, bien entendu : trop de sucres, trop de graisses d'origine animale, trop de laitages, c'est certain. Mais aussi trop de viandes, qui en excès génèrent le tan ; trop de produits transformés, avec tous les additifs généreusement ajoutés, comme leur nom l'indique, par l'industrie agro-alimentaire : pesticides et engrais chimiques pour les végétaux, antibiotiques pour les viandes, additifs chimiques, agents de sapidité, conservateurs, etc, etc, la liste en est bien longue.

L'organisme devrait pouvoir les éliminer, et il essaie courageusement au début, mais au bout d'un certain temps, de guerre lasse, il finit par en laisser passer de plus en plus.

Les personnes qui font l'expérience de revenir à une alimentation plus vivante et raisonnée s'en aperçoivent vite : au bout de quelques temps, il suffit qu'ils retournent une journée à leur anciennes habitudes alimentaires pour que le corps fasse une réaction d'élimination : une goutte

d'eau sale dans un verre d'eau sale passe inaperçue, mais une goutte d'eau sale dans un verre d'eau propre se voit tout de suite !

Bref, une alimentation trop riche. Et la quantité et la qualité ne sont pas seules en cause : l'excès de saveurs joue un rôle également.

Pour revenir à l'état de santé, la diététique chinoise prône généralement une alimentation plutôt « légère et fade » comme base, les saveurs retrouvant alors leur rôle thérapeutique.

Car si chaque saveur, en quantité raisonnable, nourrit un organe particulier, l'excès de telle ou telle saveur blesse ces mêmes organes, les rendant de moins en moins performants.

Le doux renforce la rate, source de toutes les transformations, aussi quand on voit par exemple que la consommation de sucre en France aurait été multipliée par 30 depuis le début du 20^{ème} siècle, on peut comprendre que la Rate soit de moins en moins performante. Or, une rate qui ne fonctionne pas bien génère le tan.

Si une alimentation trop riche affaiblit la Rate, une alimentation trop pauvre, par manque d'apports nutritifs, a un effet similaire. C'est une voie qui, si elle est moins directe, n'en est pas moins efficace. Quant à l'alternance des deux, le fameux régime « yoyo » affectionné par nos contemporains (excès répétés suivis d'un régime, voire d'un jeûne, tout aussi régulièrement suivis d'une reprise de poids majorée lorsque la personne craque), c'est la voie royale !

Ajoutez à cela l'effet des émotions, et cette pauvre Rate a de plus en plus de mal à fonctionner : les soucis pour l'affaiblir et nouer son énergie, le stress, la frustration, le ressentiment pour bloquer le Foie qui va alors la surcontrôler, des peurs pour affaiblir les Reins qui pourraient la soutenir ... comment pourrait-elle être au mieux de ses performances ?

va avoir cet effet. Mais là encore l'alimentation peut jouer un rôle.

Si l'excès d'épices favorise le feu et le mouvement ascendant, l'alcool, par sa nature échauffante et ascendante, entraîne la production de tan feu qui va agiter fortement l'esprit.



Tant que le tan s'accumule dans les tissus, c'est disgracieux, et la circulation du Qi, du sang et des liquides est entravée, provoquant un certain nombre de douleurs et de problèmes, mais on peut vivre avec.

Déjà, lorsqu'il s'accumule dans la poitrine ou dans la cavité abdominale, c'est source de troubles plus importants qui vont toucher le fonctionnement des organes et des viscères, les étouffant et entravant leur fonctionnement, générant les pathologies chroniques et parfois graves. Mais lorsque le tan atteint la tête et trouble l'esprit, cela devient extrêmement perturbant et il est bien difficile de le déloger.

Le tan a plutôt une nature descendante, il faut un fort mouvement ascendant du Qi pour le faire monter à la tête.

Généralement, c'est la montée du Yang du Foie, ou l'effet de la transformation en feu de la surpression du Foie qui

En cas de gros soucis ou de grand stress, qui, on l'a vu créent déjà un terrain favorable, la consommation d'alcool peut sembler dénouer les tensions et éloigner les problèmes ; de même lorsque le tan obscurcit l'esprit, on peut avoir l'impression que l'alcool permet de dissiper les brumes ... mais c'est seulement une sensation passagère, car dans tous les cas, la consommation excessive d'alcool a un très fort pouvoir majorant sur le tan.

Quelles solutions ?

Vous l'avez compris, comme il est très difficile de se débarrasser du tan, autant éviter de le produire. Pour cela, il faut chouchouter sa Rate, et certainement pas en lui donnant des sucreries ... C'est la saveur douce qui tonifie la Rate, la saveur du riz cuit sans ajout. Les céréales, les légumineuses, la plupart des fruits et des légumes, des viandes et poissons, les œufs, le lait ont cette saveur douce, il suffit de varier et de ne pas abuser en quantité.

Attention aux boissons, qui sont souvent des pièges : si une orange contient une certaine quantité de sucres et des fibres qui favorisent son assimilation, un verre de jus d'orange contient les sucres de plusieurs oranges et peu de fibres. Quant aux boissons pétillantes sucrées très à la mode, un seul verre contient environ l'équivalent de 8 morceaux de sucre !

Les grandes règles de l'alimentation sont simples :

- consommer des aliments vivants, de préférence bio, de saison
- manger à heures régulières, le repas du soir étant plus léger
- consommer des quantités adaptées à sa constitution et son activité
- éviter les excès, particulièrement de saveurs trop riches, d'aliments sucrés, de graisses, de laitages, d'alcool
- éviter les aliments transformés, les édulcorants de synthèse
- choisir des modes de cuisson sains (basse température, vapeur, papillotes, etc)

Tout cela ne serait que de peu d'effet si dans le même temps vous ne réglez pas vos émotions ou si vous vous surmenez. Donc faites en sorte de subir moins de stress, moins de soucis ... Plus facile à dire qu'à faire, bien entendu, mais il est possible de limiter leur effet dans le corps par de grandes respirations, la marche, le Qigong, le lâcher prise, la méditation. Et mettre en place un bon équilibre entre activité mentale, activité physique et repos.

Ces mesures permettront de limiter très fortement voire d'éviter la production de tan. Mais s'il est déjà présent, comment faire ?

Les aliments réputés l'éliminer ne sont pas très nombreux, on les choisira en fonction de la nature du tan. Par exemple dans un contexte de tan chaleur, les pousses de bambou et les algues, l'agar-agar, les agrumes sont conseillés. Dans un contexte de tan froid, utilisez gingembre, poivre, cardamome, moutarde, les épices en général. Si le vide de Rate est prépondérant, ce seront plutôt le potiron, les navets et radis, les dattes.

Et selon le déséquilibre ayant favorisé la production du tan, des aliments aident à ré-équilibrer le terrain : si la surpression du Foie favorise la blocage de la Rate, pensez au céleri, aux kumquats, aux fleurs d'hémérocalle, au safran.

Dans un contexte d'humidité, ajoutez cardamome, légumineuses, champignons, cucurbitacées, larmes de Job yiyiren. En cas de stagnation d'aliments, les graines de radis et la peau de mandarine séchée seront particulièrement intéressants, comme le fruit de l'aubépine shanzha qui de plus aura une action intéressante sur le sang.

Et la saveur piquante ? Oui, mais avec précautions

Parmi les saveurs, la saveur piquante joue un rôle très particulier dans l'élimination du tan. En effet, le tan entrave, voire obstrue la circulation du Qi, du sang, des liquides, génère de l'oppression et de la stagnation. Dans l'autre sens, toute stagnation favorise la formation et l'accumulation de tan. C'est donc un phénomène qui s'auto-entretient, favorisant la chronicité.

La saveur piquante est une saveur mobilisante, extériorisante. En petite quantité elle mobilise le Qi qui à son tour remet en mouvement les liquides et revitalise le sang. En quantité plus importante, son pouvoir extériorisant est plus important, cela va favoriser la transpiration, mais aussi l'extériorisation des mucosités. Faites l'expérience d'un repas très épicé ... et vous verrez qu'un mouchoir vous sera bien utile !

On pourrait donc être tenté d'utiliser beaucoup d'épices et d'aliments de saveur piquante afin d'éliminer le tan. Mais il convient d'être prudent : en effet, cette saveur étant dispersante, si le tan provient d'une insuffisance de l'énergie de la rate, une alimentation trop épicée a toutes les chances d'aggraver la situation.



Les anciens le savaient qui différençiaient par exemple l'action de la peau de mandarine « jeune » jupi et de la peau de mandarine « vieillie » chen pi. L'une a un Qi jeune, elle disperse fortement ; l'autre a un Qi « qui ne connaît plus l'impatience », moins blessant. Pour cette raison, si un zeste de mandarine ou d'orange fraîche ajoutée à votre plat peut le rendre plus digeste, il ne faut pas en abuser si vous souffrez de troubles digestifs chroniques de type vide de Rate. Par contre, une infusion de peau de mandarine vieillie sera très efficace pour vous assurer une bonne digestion, tout en contribuant à éliminer le tan.

Quelques recettes ...

Une infusion réputée en Chine est le Jiang zhi jian fei cha, le thé pour abaisser les graisses et maigrir : elle se compose de 6 grammes de feuilles de lotus sèches he ye, de 10 grammes d'azeroles shanzha, de 10 grammes de larmes de Job yiyiren (orge chinoise), de 5 grammes de peau de mandarine séchée jupi, et enfin de 6 grammes de thé.

Tous ces ingrédients sont moulus en poudre fine puis infusés dans de l'eau bouillante. Cette tisane clarifie la chaleur, élimine la stagnation d'aliments, diminue les graisses du sang, transforme l'humidité.

Autre aliment intéressant pour éliminer le tan, particulièrement au niveau pulmonaire : le navet long. Il disperse avec douceur et abaisse le Qi rapidement.

On peut l'utiliser en salade, coupé en fines lamelles, avec de l'huile de sésame et un peu de sel ; ou en soupe avec de l'oignon vert et du gingembre, pour libérer la surface en cas d'atteinte externe, arrêter la toux et éliminer les mucosités.

En cas de dyspnée ou d'asthme de type chaleur, avec mucosités jaunes et collantes, vous pouvez consommer une salade de pousses de bambou et d'algues marines. Tremper les algues dans de l'eau 30 mn.

Couper les pousses de bambou en fines tranches et les blanchir.

Disposer les pousses de bambou et les algues sur une assiette, assaisonner avec de l'huile de sésame et de la sauce de soja.

Cette recette clarifie la chaleur, transforme le tan, abaisse le Qi et arrête l'asthme.

Josette Chapellet est Co-auteur de « Ces aliments qui nous soignent » aux éditions Trédaniel, elle propose à la rentrée 2014 une formation de diétothérapie chinoise.

Informations sur www.mtc-artsdutao.fr

